Inspirations-
&
Erfaringsopsamling
fra Sundhedsuge for Mænd
i FEM aarhusianske
BOLIGOMRÅDER
2011, 2012 & 2013

MEN'S HEALTH WEEK DK

Sundhedscafeerne

Indhold

- Projekt Sundhedscaféerne i Aarhus
- Hvorfor Sundhedsuge for Mænd?
- 2013 – aktiviteter i Sundhedsuge for Mænd
- Erfaringsopsamling 2013
- 2012 - aktiviteter i Sundhedsuge for Mænd
- Erfaringsopsamling 2012
- Sådan gjorde vi
- Sådan kan du komme i gang
- Hjemmesider til oplysning og inspiration

Folkesundhed Aarhus tilbyder konditest til mænd i Trige ved REMA 1000 i Sundhedsuge for Mænd 2011

PROJEKT SUNDHEDSCAFÉERNE I AARHUS

Den nærværende rapport er udarbejdet af projekt Sundhedscaféerne, som er et projekt under Det Boligsociale Fællessekretariat og boligforeningerne i Aarhus.

Som "bydækkende" boligsocialt projekt i Aarhus' udfordrede boligområder Gellerup/Toveshøj, Viby Syd, Herredsvang, Bispehaven og Trige i 2010-2013 har beboerne bl.a. fået tilbud om gratis, åbent og anonymt sundhedstjek med fokus på at fremme sundheden og forebygge sygdom.

Projektet har ud over de fysiske målinger arbejdet ud fra en bred definition af sundhed til en bred vifte af målgrupper (alder, køn, etnicitet mm.). Blandt andet har projektet samarbejdet med mange forskellige lokale aktører fra foreninger, frivillige og Aarhus Kommune om at tilbyde en bred vifte af sunde aktiviteter ud fra behov og ønsker.

Nogle aktiviteter blev gennemført som kampagner - fx Men´s Health Week/Sundhedsuge for Mænd.

I 2011 gennemførtes kampagneugen i samarbejde med Folkesundhed Aarhus, der tilbød udvidede sundhedstjek til mænd i alle fem områder.

I 2012 og 2013 deltog flere lokale og ikke lokale aktører i kampagneugen og det medførte, at der kom en bred vifte af aktiviteter for mænd og drenge i boligområderne i ugen enten som enkeltstående aktivitet, reklame for eksisterende tilbud til mænd, test af interessen for en bestemt vedvarende aktivitet m.v.

Hvert år vedtages et internationalt tema for Men's Health Week. I Sundhedscaféerne har dette tema været af underordnet betydning, da der har været en højere interesse for at øge bevidstheden lokalt om at mænds lavere sundhedstilstand gennem en bred tilgang til sundhed i ugen.

Sundhedsuge for Mænd/Mens Health Week har givet anledning til at reflektere over de måder vi giver tilbud til mænd, - også mænd i de store almene boligområder, som er fokus for sundhedscaféerne i Aarhus. Sundhedsugen har desuden givet en mulighed for at styrke samarbejdet med frivillige, foreninger og professionelle på tværs af sektorer og faglige tilgange i området.

I Sundhedscafeprojektet anser vi det for at være en WIN-WIN-WIN-indsats.

HVORFOR SUNDHEDSUGE FOR MÆND?

Sundhedsuge for Mænd sætter hvert år i uge 24 fokus på mænds kortere levetid. Vejen til lægen er ofte lang for mænd, - ikke mindst når det handler om udfordringer med mental sundhed.

Vigtige grunde til at sætte fokus på mænds sundhed:

- Danske mænd lever 3-5 år kortere end danske kvinder
- Mænd har lavere sundhed på alle faktorer, blandt andet alle sygdomme – kræft, ulykker, diabetes, hjerte, psykisk sygdom
- Mange mænd med psykiske problemer får ikke behandling for det - kun halvdelen af de mænd, der har en depression, får behandling for det
- Dobbelt så mange mænd som kvinder begår selvmord
- Mange mænd får særlige symptomer, når de har det dårligt
- Mænd risikerer at reagere med vold både overfor dem, de elsker og overfor fremmede
- Mange mænd har svært ved at henvende sig til deres læge med psykiske problemer
- Mange mænd ved ikke, hvor de skal henvende sig for at få hjælp, og der er for få tilbud, som mænd med psykiske problemer finder relevante

Der lyttes opmærksomt, mens maden nydes. Digtoplæsning ved Kamal Ahmane i Trige.

Tid til en snak om sundhed. Fotograf: Gert Medom Madsen.

2013 - AKTIVITETER I SUNDHEDSUGE FOR MÆND

- Bordtennisturnering
  Arrangør: Hasle Bibliotek

- Tipskupon om sundhed
  Arrangør: Hasle Bibliotek

- Sund mad til mænd og drenge
  Arrangør: Cafeen i Kulturhus Herredsvang

- Ting til drenge og mænd i butikken
  Arrangør: Butikken i Kulturhus Herredsvang

- TJEK DIN SUNDHED MAND (Herredsvang) Tjek blodtryk,blodsukker, fedtprocent, muskelmasse og kondital
  Arrangør: Sundhedscaféerne

- "Åbent Hus – også for fædre!". Drøft far-rollen, samspillet med børn mm. m sundhedsplejerskerne
  Arrangør: Sundhedsplejerskerne

- "Fortovscafé". Gratis kaffe/te til mænd, fysisk aktivitet, konditest og skak
  Arrangører: Kulturhus Herredsvang, Skoleskak og Sundhedscaféerne

- "Herre go'e tænder"
  Arrangør: Opsøgende tandplejeteam fra Aarhus Kommune

- "Muhabet Info-café". Mød medarbejdere & frivillige fra det multikulturelle værested
  Arrangør: Det multikulturelle værested Muhabet

- "Musik er sundt". Kolonihaven Unikum: Salto (ARK)
  Arrangører: Kulturhus Herredsvang og Hasle Bibliotek

- "Musik er godt for sjælen" ved Mandekoret ARION
  Arrangører: Kulturhus Herredsvang og Sundhedscaféerne

- "Café for mænd". Tag et spil backgammon, skak, kort eller bordtennis
  Arrangør: Kulturhus Herredsvang

- "Men's corner". Tæsk din i backgammon eller kæmpe skak, udfordr din søn og hans venner på fodboldbanen. Eller kom og nyd en kop kaffe og dagens avis under parasollen Dagen afsluttes med 'Sund mad fra grill'.
  Arrangører: Globus1 og Folkesundhed Aarhus

- "Gør noget ved dine ledsmerter". Besøg Livsværkstederne i uge 24 og få ¼ liter skummetmælk helt gratis
  Arrangør: Livsværkstederne

- "LØB, FIND OG VIND" Løb for seje drenge 8-12 år
  Arrangører: Projekt Med Unge Øjne, Fritidspatruljen og Hasle Bakker

- FÅ TJEK PÅ DIN SUNDHED MAND i TOUSGÅRDSLADEN, Kom og få tjekket dit blodtryk, lungefunktion og dit kondital
  Arrangør: Sundhedscaféerne

- ”Skakskole for børn og voksne”. Lær skak gennem sjove aktiviteter.
  Arrangør: Skoleskak

- ”Mød mandeaktiviteter i Trige”
  Arrangører: Klubberne og foreningerne i Trige

- ”Få gode ideer til træning på Fitnessredskaberne”
  Arrangør: Folkesundhed Aarhus

- FÅ TJEK PÅ DIN SUNDHED MAND (Trige), Kom og få målt blodtryk, blodsukker og få tjekket vægt og muskelmasse
  Arrangør: Sundhedscaféerne

- ”Projekt Kammak” Få serveret en sund og nærende grønlandsk fiskesuppe
  Arrangør: Det grønlandske hus – Kammak

- ”Digtoplæsning ved Kamal Ahmane” (en lokal digter)
  Arrangør: Helhedsplanen i Trige

- ”Hvor stærk er du mand - tjek det ud”
  Arrangør: Helhedsplanen i Bispehaven

- ”Er du i form mand?”. Kom og prøv det af i en fodboldkamp mod FC Bispehaven
  Arrangør: Helhedsplanen i Bispehaven

- HVOR SUND ER DU MAND? (Bispehaven)Kom og få tjekket dit blodtryk, lungefunktion og dit kondital
  Arrangør: Sundhedscaféerne

- ”Supermænd laver supermad” Laver vores supermænd sund mad på grillen. Kom og smag deres mad
  Arrangør: Helhedsplanen i Bispehaven

- ”SPILLE-BOD” Styrk din mentale sundhed gennem forskellige kortspil, backgammon og skak. Der vil være kaffe/te og snacks
  Arrangører: Sundhedscaféerne, Lejlighedsprojektet og HotSpot Viby Syd

- ”Supermad til Supermænd”. Madlavning på bål & tilberedning af maden. Tag en voksen/far med
  Arrangører: Klubben Rosenhøj

- HVOR SUND ER DU MAND? (Viby Syd) Kom og få tjekket blodtryk, blodsukker, fedtprocent og musskelmasse
  Arrangør: Sundhedscaféerne

ERFARINGSOPSAMLING 2013

I Sundhedsuge for Mænd i 2013 har der været 29 forskellige arrangementer.

15 tovholdere har deltaget i spørgeskemaundersøgelsen om erfaringerne med deltagelse i Sundhedsuge for Mænd.
Aktiviteterne har tilsammen haft 210 deltagere, hvoraf 104 har været mænd/drenge, mens resten har været kvinder.

Seks af de 15 tovholdere mente, at fordelen ved at være med til at afholde en aktivitet – og deltage i samarbejde om Sundhedsuge for Mænd var muligheden for at synliggøre eget tilbud/projekt, mens fem pegede på muligheden for at møde og komme i kontakt med beboerne. Andre nævnte blandt andet det at kunne vise, at man er et fællesskab og få gensidig inspiration som det positive ved deltagelse i Sundhedsuge for Mænd. For udefrakommende blev muligheden for at være synlig i boligområderne nævnt som det positive ved at have deltaget i samarbejdet om sundhedsuge for Mænd.

Fire af de 15 tovholdere havde ikke forslag til forbedringer eller ændringer, mens andre blandt andet foreslog mere og alternativ PR omkring ugen, invitation af flere aktører, anderledes fysisk placering og konkurrenceprægede aktiviteter til Sundhedsuge for Mænd i næste år.

Dansk Skoleskak i Herredsvang klar til Sundhedsuge for Mænd.
Fotograf: Gert Medom Madsen.

Skak giver socialt samvær og styrker den mentale sundhed. Det prøver mænd i Viby Syd af. Fotograf: vibysyd.dk

Så skal der bokses i Trige. Arrangeret af Trige Bokseklub.

2012 - AKTIVITETER I SUNDHEDSUGE FOR MÆND

- ”Få TJEK på din sundhed MAND”. Få målt dit blodtryk, blodsukker, din kondi mm.
  Arrangør: Sundhedscaféerne

- Sund MANDEmad
  Arrangører: Lejlighedsprojektet i Viby Syd og Sundhedscaféerne

- Workshop med Dragebygning ved AARHUS BILLED- OG MEDIESKOLE
  Arrangører: Lejlighedsprojektet i Viby Syd og Sundhedscaféerne

- Fodbold kamp mellem mænd og drenge
  Arrangører: HotSpot Viby Syd

- ”Fædre og børn med fart på” i leg og bevægelse
  Arrangører: Sundhedsplejen

- ”Supermad til Supermænd”
  Arrangører: Klubben Rosenhøj, Folkesundhed Århus og Sundhedscaféerne i Viby Syd

- Crosstraining for mænd og drenge ved Henrik Frederiksen
  Arrangører: Viby Syd Idrætsforening og Sundhedscaféerne i Viby Syd

- Madlavning med Said og Lars
  Arrangører: Beboerhuset Tousgårdsladen, Said og Sundhedscaféerne i Gellerup/Toveshøj

- Lav MAD dag for mænd og drenge i Laden
  Arrangører: Folkekøkkenet og projekt MED UNGE ØJNE i Tousgårdsladen, Beboerrådgivningen i Toveshøj og Sundhedscaféerne

- Bordtennis for drenge og mænd, sønner og fædre
  Arrangører: projekt MED UNGE ØJNE i Tousgårdsladen, Beboerrådgivningen i Toveshøj, BUKF og Sundhedscaféerne i Gellerup - Toveshøj

- Gåtur for mænd gennem Gellerup til Hasle Bakker
  Arrangører: Livsværkstederne, Beboerrådgivningen i Tousgårdsladen, Tousgårdsladen, Sundhedscaféerne og mange flere

- Sæt Laden i Spil i Tousgårdsladen:
  - Få tjek på din sundhed med konditests, lungefunktionsmåling og sundhedsprofil
  - Turnering med Bordfodbold og Skak
  - EM i fodbold Danmark – Portugal
  Arrangører: projekt MED UNGE ØJNE i Tousgårdsladen, Beboerrådgivningen i Toveshøj, Skoleskak og Sundhedscaféerne i Gellerup – Toveshøj

- Supermad for supermænd. Sund Madlavning for mænd med drenge/sønner
  Arrangør: Foreningernes Hus, Foreningen Rabetah, Folkesundhed Århus, Sundhedscaféerne i Gellerup-Toveshøj

- Få TJEK på din sundhed MAND. Få målt din lungefunktion og kondi, dit blodtryk og blodsukker
  Arrangør: Sundhedscaféerne i Bispehaven

- Sund mad til Mænd, Drenge og Drengerøve alle hverdage i uge 24 i cafeen
  Arrangør: Caféen i Kulturhus Herredsvang

- MANDEudstilling for og om mænd på biblioteket
  Arrangør: Hasle bibliotek

- Sundhed på nettet – find sider på internettet med IT-hjørnet om Sundhed for Mænd, Drenge og Drengerøve
  Arrangør: IT-hjørnet i Kulturhus Herredsvang

- MANDEudstilling og salg af produktioner fra mænd i Herredsvang (stenskulpturer, fotos mm.)
  Arrangør: Butikken i Kulturhus Herredsvang

- Skak for mænd med sønner/drenge i Kulturhus Herredsvang
  Arrangør: Dansk Skoleskak

- Få TJEK på din sundhed MAND
  - Få målt din lungefunktion og kondi, dit blodtryk og blodsukker.
  - Find internetsider om Sundhed for Mænd, Drenge og Drengerøve m.v. og få lavet en sundhedsprofil
  Arrangører: IT-hjørnet og Sundhedscaféerne i Herredsvang

- Bordtennis for mænd med sønner/drenge
  Arrangør: Bordtennis Herredsvang

- Supermad for supermænd
  Arrangører: Kulturhus Herredsvang, Folkesundhed Århus og Sundhedscaféerne i Herredsvang

- På storskærm: EM i fodbold Danmark – Portugal
  Sted: Kulturhusets Café

- "Kun til mænd" Ølsmagning og rundvisning i Århus Bryghus i Viby.
  Arrangører: Helhedsplanen i Trige

- Supermad til Supermænd – sund mad for mænd og drenge/sønner
  Arrangører: Helhedsplanen i Trige, Bakkegårdsskolen, Folkesundhed Århus, Sundhedscaféerne i Trige

- Få tjek på din sundhed, Mand - med sundhedsprofil mv.
  Arrangør: Sundhedscaféerne i Trige

- "Er du stærk, mand?" – udendørs fællestræning og dyst
  Arrangør: Sundhedscaféerne i Trige

ERFARINGSOPSAMLING 2012

I Sundhedsuge for Mænd i 2012 har der været 32 arrangementer, heraf fem arrangementer hvor Folkesundhed Århus var tovholder og 5 arrangementer, hvor Sundhedscaféerne havde ekstraordinære tilbud og åbningstider.

Tre aktiviteter blev ikke til noget. To pga. at ingen mødte op, en fordi tovholder/underviser var blevet far. Alt i alt har der været afholdt aktiviteter i ca. 75 timer.
Ca. 180 mænd har deltaget i aktiviteterne. Desuden 130-150 børn.

Af erfaringsopsamlingen, som vi lavede i 2012, fremgår det, at 20-25 personer har fungeret som tovholdere på lokale aktiviteter. At få kontakt til og få mænd til at deltage har været såvel motivationskilde, som største succes og største udfordring. Mange drenge/unge mænd har deltaget uden en voksen.

Generelt har tovholdere for aktiviteterne været tilfredse med at markere Sundhedsuge for Mænd og samarbejdet herom. Der er kommet nye samarbejder ud af kampagneugen, og flere har fået erfaringer med at gennemføre aktiviteter for mænd/drenge.

Der er ønske fra 15 af 17 adspurgte om at markere Sundhedsuge for Mænd igen næste år
11 ud af de 17 ønsker helt eller delvist, at Sundhedscaféerne tager initiativ til lignende kampagneuger.

Der skal pustes, så lungefunktionen kan måles. En somalisk beboer fra Gellrup / Toveshøj får målt sin lungefunktion. Sundhedsuge for Mænd 2012.

DND
avea
twin

SÅDAN GJORDE VI

I 2011
I maj afholdt Sundhedscaféerne, Folkesundhed Aarhus og Det Boligsociale Fællessekretariat et arrangement for boligsocialt ansatte i Aarhus. Emnet var "Hvordan synes de selv det går, mændene?". Oplægsholder var Svend Åge Madsen, Formand for Selskab for mænds sundhed.
I uge 24 samarbejdede Folkesundhed Aarhus og Sundhedscaféerne om sundhedstjek med særligt fokus på mænds sundhed i Sundhedscaféerne i Viby Syd, Herredsvang, Trige og Bispehaven.
I Gellerup/Toveshøj deltog sundhedscaféerne i Folkesundhed Aarhus' arrangement.

I 2012
Medio januar-april 2012 præsenterede vi lokale aktører fra hvert af de fem boligområder med en Sundhedscafé for Sundhedsuge for Mænd. Mange havde lagt mærke til markeringen i 2011. Lokale aktører blev opfordret til at afholde selvvalgte aktiviteter for mænd, som de selv skulle planlægge, gennemføre og finansiere.
Sundhedscaféerne tilbød at holde "gryden i kog" og lave fælles PR-materiale lokalt og udsende pressemeddelelse. Såvel nye som eksisterende aktiviteter for mænd blev highlightet. Sundhedscafeen afholdt egen aktivitet i alle fem boligområder.

I 2013
Lokale aktører kendte Sundhedsuge for Mænd, og de havde selv masser af ideer til, hvordan de kunne bidrage. Aktørerne gennemførte og finansierede fortsat selv aktiviteterne, mens Sundhedscaféerne lavede fælles PR og "holdt gryden i kog". Flere eksterne samarbejdspartnere blev inviteret til at lave aktiviteter for at styrke deres mulighed for netværk i områderne.

SÅDAN KAN DU KOMME I GANG

Er du blevet inspireret af denne rapport, og vil du afholde en aktivitet alene eller sammen med de andre aktører i dit lokalområde eller kommunen, kan du overveje følgende fremgangsmåde:

- Sundhedsuge for Mænd er altid i uge 24.

- Find information om Mens Health Week og mænds sundhed på www.sundmand.dk og www.sundmand.dk/Mens-Health-Week.php

- Deltag i inspirationsmøde, der afholdes i november i henholdsvis Jylland og København. Annonceres på hjemmesiden ovenfor.

- Få viden lokalt hos
  - Folkesundhed Aarhus www.folkesundhedsaarhus.dk
  - Projekt Sundhedscaféerne www.fs-aarhus.dk
  - Aktører, der har deltaget med aktiviteter i uge 24 (se i rapporten under aktiviteter i 2012 og 2013)

- Overvej om du vil lave dit eget lokale arrangement/aktivitet eller, du vil arrangere sammen med andre.

- Hvis du vil lave aktiviteten sammen med andre aktører fx den lokale skole, de lokale foreninger, kommunen eller andre institutioner, er det en god idé at starte i god tid, så de andre aktører/samarbejdspartnere får mulighed for at få ejerskab til ideen og tid til planlægning. Sundhedscaféerne har i 2012 og 2013 inviteret til indledende møde i januar. Mødet har taget form af en brainstorm og inddragelse af aktører, der er nye i forhold til Sundhedsuge for Mænd.

- På www.sundmand.dk kan du se, hvad temaet er det pågældende år og have det som fokus i dine aktiviteter.

- Er I flere aktører, der laver aktiviteter i området, skal I finde ud af, om I ønsker fælles PR, eller om I hver især reklamerer for jeres aktivitet. Ved flere aktiviteter har fælles PR den fordel, at beboerne får et samlet overblik over, hvad der sker i området.

- Husk at alle kan bidrage med noget i den uge, og at sundhed har rigtig mange facetter.

- Husk at Sundhedsugen er en god måde at få prøvet nye samarbejdersflader af.

- Aftal i god tid med det lokale beboerblad eller borgerportal, at de reklamerer for jeres aktiviteter

- Forbered pressemeddelelse (du vil ofte kunne finde en standard pressemeddelelse og logo, som alle gerne må bruge, på www.sundmand.dk/Mens-Health-Week.php) og lav gerne aftale med lokale medier

- Tast de arrangementer du arrangerer ind på listen på www.sundmand.dk/Mens-Health-Week.php . Det giver medierne en mulighed for at få øje på DIT arrangement, men også samlet synlighed af alle store og små aktiviteter i ugens løb.

- Kontakt lokale nøglepersoner omkring starten af juni og fortæl om den forestående sund hedsuge. Aftal med dem, at de spreder budskabet i deres netværk.

HJEMMESIDER TIL OPLYSNING OG INSPIRATION

Selskab for Mænds Sundhed: http://www.sundmand.dk/

Mænd sundhed international: http://www.emhf.org/

Folkesundhed Aarhus: www.folkesundhedsaarhus.dk

Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse: http://www.sum.dk/